

TARTU ÜLIKOOL

Spordipedagoogika ja treeninguõpetuse instituut

Johanna Lepp

**Treeneriharidus ja –kvalifikatsioon Tartu linna suuremate
fitnessklubide rühma- ja personaaltreenerite näitel**

**Trainer education and qualification in the example of group and personal
trainers of largest fitness clubs in Tartu**

Magistritöö

Kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendaja:
MSc, I. Neissaar

Töö autor:
J. Lepp

Tartu 2015

SISUKORD

Sisukord	2
Töö lühiülevaade	3
Abstract	4
1. Kirjanduse ülevaade	5
1.1. Treeneriks saamise võimalused ja nõuded Eestis	5
1.2. Fitnessklubid ja levinumad trendid	7
1.2.1. Fitnessklubides tegutsevad treenerid	7
1.2.2. Levinumad fitnessi trendid maailmas	9
2. Töö eesmärk ja ülesanded	11
3. Töö metoodika	12
3.1. Uuringus osalejad	12
3.2. Küsimustik	12
3.3. Statistiline andmetöötlus	12
4. Töö tulemused	14
4.1. Treenerite töökoormus, -keskkond ja tööväline kehaline aktiivsus	14
4.2. Treenerite haridustase ja kvalifikatsioonid	15
4.3. Personaaltreenerite küsitlus	17
4.4. Rühmatreenerite küsitlus	18
5. Tulemuste arutelu	21
5.1. Haritud ja kvalifitseeritud treenerid	21
5.2. Personaaltreeningu eripärad	23
5.3. Rühmatreenerile esitatavad nõuded	26
5.4. Töö tugevused ja piirangud	27
6. Järeldused	29
Kasutatud kirjandus	30

Töö lühiülevaade

Eesmärk: Töö eesmärgiks oli hinnata, milline on Tartu linna suuremates fitnessklubides töötavate rühma- ja personaaltreenerite haridustase ja kvalifikatsioon ning leida fitnessklubisse tööle asumiseks nõutavad kriteeriumid.

Metoodika: Uuringus osalejad (n=33) täitsid Eformulari keskkonnas ankeetküsitluse, mis koosnes 39 küsimusest ning oli jaotatud kolmeks osaks. Perioodil veebruar/märts 2015 kogutud andmed sisestati MS Excel 2010-sse. Tunnuste vaheliste seoste hindamiseks kasutati programmi Statistica 12, mille abil leiti Spearmani korrelatsioonikordajad. Tunnuste vahelise erinevuse olulisuse hindamiseks kasutati Mann-Whitney U-testi, madalamaks olulisuse nivooks võeti $p < 0,05$.

Tulemused: Tartu linna suuremates fitnessklubides töötavate treenerite seas on keskharidusega treenereid 21%, spordialase kõrgharidusega 36% ning mitteerialase kõrgharidusega 43%. Eesti Olümpiakomitee poolt tunnustatud treenerikutset omab vaid 54% treeneritest. Treeneriamet on põhitööks vaid 33% treeneritest ning 39% töötab mitmes spordiklubis. Personaaltreeneritest (n=8) pooled omavad personaaltreeneri sertifikaati. Rühmatreenerite (n=31) arvates peaks treener olema heas füüsilises vormis, positiivne ja rõõmsameelne.

Kokkuvõte: Tulemustest selgus, et kõrgelt kvalifitseeritud treenerite osakaal Tartu linna suuremates fitnessklubides töötavate treenerite seas on madal ja treenerikutse ega spordialane kõrgharidus ei ole treenerina tööle asumiseks kohustustlike nõuete hulgas.

Märksõnad: fitnessklubi, personaaltreener, rühmatreener, kvalifikatsioon, haridus

Abstract

Aim: The aim of the study was to evaluate the level of education and qualification of group and personal trainers working in biggest fitness clubs in Tartu and also to find the criteria for working as a fitness club trainer.

Methods: The participants (n=33) answered to a questionnaire in Eformular website that contained 39 questions, divided into three separate parts. The data collected in february/march 2015 was entered in MS Excel 2010. Statistica 12 was used to evaluate the connections between collected results and Spearman correlation coefficient was found. The importance between the characteristics was evaluated with Mann-Whitney U-test, where the lowest significance level was $p<0.05$.

Results: 21% of the trainers working in largest fitness clubs in Tartu have secondary education, 36% have higher education in sports field and 43% have higher education in other areas of study. 54% have a trainer qualification licence that is supported by the Estonian Olympic Committee. Trainer profession is the only area of work for 33% and 39% of trainers work at more than one fitness club. Half of the personal trainers (n=8) have a personal training certificate. Group trainers think that a trainer should be in good physical shape, positive and cheerful.

Conclusions: Results showed that the amount of highly qualified trainers working in Tartu fitness clubs is low and neither national trainer certificate or higher education in sports field are necessary criteria for working as a trainer in a fitness club.

Keywords: fitness club, personal trainer, group trainer, qualification, education

1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

1.1. Treeneriks saamise võimalused ja nõuded Eestis

Vastavalt Eesti vabariigi spordiseadusele on treener sportlasi ja teisi spordis osalevaid isikuid juhendav spordispetsialist, kellel on treeneri kutsekvalifikatsioon kutseseaduse tähenduses. Treener on kohustatud tagama sportliku treeningu aluspõhimõtete järgimise ja ohutuse ning jälgima treeningukoormuse vastavust juhendatavate tervislikule seisundile (RT, 2005). Eestis töötavate treenerite hulgas leidub aga arvukalt treenereid, kes ei oma treenerikutset ja kes seaduse põhimõttel ei tohiks treeningtunde juhendada.

Eestis on treeneritele kutset omistavaks organiks Eesti Olümpiakomitee (EOK), kes on koostöös spordialaliitudega moodustanud kutsekomisjonid, kes omakorda otsustavad kutse andmise ning vastutavad sellega kaasnevate protsesside eest (EOK, 2015). 2001. aastal loodi Sihtasutus Kutsekoda, kelle eesmärgiks on ühtse ja korrastatud kutsesüsteemi loomisele ja arendamisele kaasaaitamine ning Eesti töötajate kvalifikatsiooni võrreldavuse ja teiste riikide poolt tunnustamise saavutamiseks eelduste loomine. Kutsekojas tegutseb 16 kutsenõukogu, spordiga seonduv kuulub kultuuri valdkonna alla. 2005. aastal algas Eesti kutsekvalifikatsiooniraamistikku (EKR) loomine, mille käigus analüüsiti Euroopa kutsekvalifikatsiooniraamistikku (EQF), eesmärgiga koostada ettepanek süsteemi arendamiseks. Senine 5-tasandiline süsteem muudeti 8-tasandiliseks ning kinnitati koos uue kutseseadusega 2008. aasta septembris. Järgneva viie aasta jooksul tegeleti EQF ja EKR omavahelisse vastavusse viimisega (Kutsekoda, 2015). Treenerite kutsetasemete muutmiseni jõuti veidi hiljem, 2013. aasta novembris kinnitas Kultuuri Kutsenõukogu uued treenerite kutsestandardid ja kutse andmise korra (EOK, 2015).

Võrreldes varasema viieastmelise struktuuriga on lisandunud ka kutsenimetused. Madalamad kolmas ja neljas aste on vastavalt abitreener ja nooremtreener, alates viiendast astmest edasi on nimetusteks treener, vanemtreenner, meistertreener ja eliittreener. Treenerikoolituse üldised põhimõtted on jäänud üsna samaks ning põhinevad treenerite tasemekoolituse ja täiendõppe raamõppekaval, milles on kirjeldatud küll endisi tasemenimetusi, kuid lähtunud sellegi poolest Euroopa treenerite koolituse struktuurist, mis sätestab kolmanda taseme (praegune 5. ehk treener) treeneri koolitamise optimaalseks mahuks 300 akadeemilist tundi. Samuti on kehtima jäänud põhimõte, et 50% moodustaks valitud

spordiala teoreetiline ja praktiliste oskuste õpe ning teise poole alusteadmised inimese ja spordiga seotud valdkondadest (Matsin, 2005). Abitreeneriks saamise nõueteks on vanus vähemalt 18 eluaastat, EKR-3 tasemekoolituse läbimine mahus 60 tundi, soovitatavalt keskharidus ja spordiala harrastamise kogemus. Iga järgneva taseme saavutamiseks on vajalik eelneva taseme omamine, lisaks nõutava töökogemuse ning täiendkoolituse mahu tõendus. Üheks alternatiiviks on ka omandatud kehalise kasvatuse ja/või spordi alane kõrgharidus, millele lisandub samuti erialase täiendkoolituse ja töökogemuse mahtude täitmise nõue (Kultuuri kutsenõukogu, 2013).

Eesti spordiregistri andmetel on hetkel kehtivate treenerikutsete arv 3411, millest aeroobika- ja rühmatreenereid 119, kulturismi- ja fitnessstreenereid 139 ning personaaltreenereid 5. Nendest Tartumaa piires töötab vastavalt kaksteist, viis ja mitte ühtegi (ESR, 2015). Tartumaa spordiklubides on aktiivselt rühma- ja personaaltreeninguid juhendavaid treenereid aga kindlasti rohkem, kui neid spordiregistrist leida võib. Kuna paljudes spordiklubides ei ole EKR-kutsetaseme omamise nõuet ning paljud spordialase kõrghariduse omandanud ei ole kutseksamit sooritanud, siis loodetavasti ei ole olukord Tartumaal ja Eestis üldiselt nii kehv, kui esmapilgul spordiregistri andmete põhjal võib tunduda. Lisaks on võimalik end koolitada ka välisriikides või läbida erinevaid täiendkoolitusi. Näiteks pakub alates 2007. aastast Eestis tegutsevatele rühma- ja personaaltreeneritele ning füsioterapeutidele erinevaid enesetäienduse viise Efit Koolitused (Efit, 2015) ning kõigil soovijatel on võimalus osaleda ka Spordikoolituse ja –Teabe Sihtasutuse pakutavatel täiendkoolitustel, mis toimuvad koostöös Tartu Ülikooli ja Tallinna Ülikooliga (STS, 2015).

Paljud fitnessklubide treenerid on küll rühmatreenerite nimekirjas, kuid tegelikkuses omavad vaid teatavate treeningstiilide instruktori litsentsi. Spetsiaalse kontsepttreeningu läbinud isik on instruktor, kes võib juhendada vaid antud tundi, omandades teadmised treeningstiili kohta, kuid täiendkoolitus või eelnev töökogemus ei ole nõutav. Kuigi instruktorile antakse treeningtunni läbiviimiseks vajalikud teadmised ja oskused ning luba teha vaid seda, mida talle on õpetatud, tekib küsimus, kas isik, kes ei oma baasteadmisi inimese anatoomiast ja füsioloogiast, võib teisi inimesi juhendada? Kuigi paljud neist omavad ka treenerikutset või spordialast kõrgharidust, ei ole välistatud juhud, mil inimene, kellel pole mingeid spordialaseid teadmisi, läbib ühe koolituse ja saab instruktori litsentsi, mille alusel on täieõiguslik rühmatreener. Vastupidiselt instruktoritele on probleemne ka spordialase kõrghariduse omandanud treenerite funktsioon. Värske lõpetanu omab küll palju teadmisi

treeningu ja inimese kohta, kuid kraadiga ei kaasne treenerikutset ning on võimalik, et spetsiifilised teadmised mõnes valdkonnas jäävad puudulikuks, mis võib olla ka üks põhjuseid, miks paljud spordialase kõrgharidusega isikud ei asu pärast lõpetamist tööle antud valdkonnas (Anderson et al., 2010). Spordialane kõrgharidus annab küll laia baasi, kuid vähese spetsialiseerumise ja suuna, mistõttu ei pruugita olla pädev erijuhtude lahendamiseks (Forsyth et al., 2005). Boone (2010) väidab, et sporditeaduste kraad on kasutu, ja tuleb tõdeda, et selles on omajagu tõtt. Personaaltreenerite seas on aga spordialane kõrgharidus ja rahvuslikul tasemel tunnustatud organisatsiooni sertifikaat olulisemad näitajad kui töökogemus, hindamaks treeneri oskusi ja teadmisi, mis on olulised kliendile sobiva treeningplaani koostamisel. Personaaltreener peab omama nii toitumise, treeningu monitooringu ja hindamise, harjutusvara kui ka erivajadustega inimeste treeningu alaseid teadmisi (Malek et al., 2002). Seega on sõltuvalt treeneritöö iseloomust vajalikud ka üldised teadmised mitmest erinevast treeninguga seotud valdkonnast, mida igal koolitusel ei õpetata.

1.2. Fitnessklubid ja levinumad trendid

1.2.1. Fitnessklubides tegutsevad treenerid

„Tervis pole kõik, kuid tervis ilma kõige muuta pole mitte midagi“. Nii on öelnud Sokrates (Dutchak, 2013). Üha enam räägitakse rahvastiku rasvumisega seotud probleemidest, mille üheks peamiseks põhjuseks on istuv töö ja sellega kaasnev vähene kehaline aktiivsus. Lisaks ka kehvad toitumisharjumused. Üha enam luuakse uusi spordiklubisid ja –ühendusi, korraldatakse kampaaniaid, loenguid ning leiutatakse uusi treeningstiile, mis kõik peaksid rahva kehalise aktiivsuse kasvule kaasa aitama. Leidub nii äriettevõttena kui ka mittetulundusühingutena tegutsevaid spordiorganisatsioone. Kuigi omavaheline konkurents on loomulik, on nende tegutsemise põhimõtted erinevad. Ka maailmas on nende suhe piirkonniti erinev. Kõige rohkem on tulu teenimisele suunatud spordiettevõtteid Ameerika Ühendriikides, mille aastane käive 13 miljardit eurot ei jää palju alla kogu Euroopa Liidu 19,85 miljardile eurole. Skandinaaviamaade seas, kus elatustase on kõrge, võib samuti leida erinevusi, seega leidub lisaks elatustasemele ka teisi faktoreid, mis mõjutavad fitness tööstuse kulgu (Steen-Johnsen & Kirkegaard, 2010).

Fitnessi valdkonnas tegutseb erinevaid treenereid. Mõistmaks eri valdkondi, selgitasid McAlpine, Kreger ja Pfingsten (1995) mõningaid laialt kasutatavaid termineid. Fitness on keha võime töötada oma optimaalsel füüsilisel võimekusel, milles sisalduvad nii paindumus,

jõud kui vastupidavus. Heaolu ehk *wellness* on pidev ja mõttestatud pingutus, et püsida terve ja saavutada potentsiaalselt kõrgeim heaolu tase ning sisaldab endas mitmeid tegevusi, mis aitavad kaasa paremale elukvaliteedile. Aeroobika instruktor on isik, kelle peamine vastutusalala on juhendada struktureeritud tundi, mis keskendub südame-veresoonkonna töö arendamisele. Sageli sisaldavad tunnid koreograafilist liikumist muusika rütmis, võimalik on ka lisavahendite kasutamine. Jõusaali ja liikumisharrastuse instruktor on isik, kelle esmane ülesanne on harida osalejaid jõutreeningu ja üldise treeningu põhimõtete vallas. Tema tööülesannete hulka võivad kuuluda jõusaali inventari tutvustamine, õige tehnika demonstreerimine ning treeningsaalis korra loomine ja hoidmine.

Paarikümne aasta jooksul on lisandunud uusi stiile, trende ja sellega ka uusi treenerite ametinimetusi. Treenerite hulgast võib leida fitnessstreeneri/instruktori, personaaltreeneri, rühmatreeneri, aeroobikatreeneri, zumba-instruktori, jõusaalitreeneri, füsioterapeudi, liikumisharrastuse spetsialisti, füüsilise ettevalmistuse juhi, toitumisenõustaja, kaalunõustaja jne. Tervise- ja fitnessklubides pakutavate teenuste hulgas on siiski sagedamini pakutavateks teenusteks rühmatreeningud ja jõusaali kasutamise õigus, millele lisandub vajadusel personaaltreeneri teenus. Segavaks asjaoluks on „fitnessi“ kui mõiste laialdane levik ja kasutamine mitmetähenduslikult. Sageli kasutatakse personaal- või jõusaalitreeneri asemel fitnessstreeneri nimetust, mis hõlmab endas praktiliselt kõiki treeningu valdkondi (Akerson, 2014).

Klientide kriteeriumid spordiklubi ja treeneri valikul võivad olla väga erinevad. Poola naiste seas läbi viidud uuringust selgus, et olulisemad näitajad spordiklubi valikul on kena atmosfäär, tundide lõbusus, teenuste kõrge tase ja kvalifitseeritud treenerid. Järgnevad hind, teenuste valikuvõimalus ja asukoht (Szumilewicz, 2011). Personaaltreeneriga töötamisel peavad naised tema haridustasemest olulisemaks omavahelisi suhteid, treeneri iseloomu, saavutusi ja motivatsiooni (Madeson et al., 2010). Personaaltreeneril peab olema suur teadmiste pagas, hooliv suhtumine teiste abistamisel, entusiasm ja tahe õppida (Kravitz, 2010). Personaaltreeneri põhifunktsioonideks on klientide teenindamine ja klubi esindamine (Smith Maguire, 2001). Oluline osa lisaks inimestega suhtlemisele ja õpetamisoskusele on ka saavutustel, mis näitavad, kui hästi suudab treener kliente leida, nendega püsivat koostööd hoida, enda teenuseid müüa, populaarsust koguda jne (Chiu et al., 2010). Esmalt tuleb aga välja selgitada treenija motivatsioon ja eesmärgid ning tekitada usaldus. Lisaks vajalikele teadmistele bioloogiast, meditsiinist, sotsioloogiast, psühholoogiast, pedagoogikast, spordist, poliitikast jms on tarvis ka pidevalt end täiendada ja olla kursis uuemate teadusartiklitega

(Dutchak, 2013). Fitnessi valdkonnas töötavate treenerite teadmiste ja oskuste hulka võivad kuuluda ka toitumis- ja füsioteraapiaalane nõustamine, massaažiteenus ning erivajadustega inimestele treeningplaanide koostamine (Dutchak & Vasilenko, 2013).

Rühmatreenerid ei pea omama küll nii laia teadmiste pagasit kui personaaltreenerid, kuid ometi on ka nende töös palju vajalikke oskusi tarvis. Rühmatreener peab nägema igat osalejat ja kohandama tunni intensiivsuse vastavalt nende tasemele, teades seejuures harjutuste progressioone ja regressioone. Lisaks tuleb osata valida õige muusika, teada tunniosade ülesehitust ja harjutuste järjestamise põhimõtteid, luua eri kombinatsioone, omada head rütmitunnet ning sooritada liikumisi õige tehnikaga ja emotsionaalselt (Dutchak & Vasilenko, 2013). Hea füüsiline vorm on oluline just seetõttu, et treener jõuaks ette näidata ka kõrge raskusastmega harjutusi.

Jõusaali instruktori põhioskused on seotud korrektse tehnika, julgestamise ja ohutuse tagamisega. Lisaks on vajalik tunda ka jõusaali inventari ja jälgida vabade raskuste ja abivahendite paigutamist, julgustades ka kliente enda eeskujul korda looma (Dutchak & Vasilenko, 2013). Esmaabioskused tulevad samuti vaid kasuks. Seega peaks igal treeneril olema nii praktilisi kogemusi kui teoreetilisi teadmisi, et just oma erialases töös edukas olla. Töö autori arvates on sõltumata treeneri tööülesannetest siiski üks olulisemaid oskusi inimestega suhtlemine, sealjuures võime teisi motiveerida ning olla enesekindel, tekitades nende silmis usaldusväarsust.

1.2.2. Levinumad fitnessi trendid maailmas

Ameerika SpordimeditSiini Kolledž alustas 2006. aastal fitnessi trendide järjestamist tulevaks aastaks ning on seda teinud püsivalt käesoleva ajani. Ülemaailmses uuringus osalevad fitnessi maailmas kogenud inimesed igalt kontinendilt ning eesmärgiks on reastada 20 populaarseimat trendi. Trend on üldine areng või muutus olukorras või inimeste käitumises, mood aga lühiajaliselt suure populaarsuse saavutanud nähtus. Aja jooksul on mitmed trendid osutunud hooajaliseks moeks, mis pole tabelis vastu pidanud üle kahe aasta. Esimesel viiel aastal (ennustused aastateks 2007-2012) olid esikümnes järjepidevalt esindatud haritud ja kogenud fitness-spetsialistid, lapsed ja ülekaalulisus, personaaltreening, jõutreening, kerelihaste treening ning eakate treening. Esimestel aastatel olid esikümnes esindatud ka pilates ja tasakaalutreening, kuid need langesid nimistust 2011. aastal, mil

tõusvas joones hakkas liikuma treening kaalu langetamiseks. Uue tulijana ilmus 2012. aastal esikümnesse zumba (Thompson, 2011).

2015. aasta ennustuses on aga mitu muudatust. Seni järjepidevalt esikümnes olnud trendid on sinna püsima jäänud, kuigi muudetud järjestuses. Suur üllatus on aga pilatase, spinningu ja zumba püsiv kadumine 20 esimese seast. Antud tunnid on küll endiselt paljudes fitnessklubides esindatud, kuid nende uudsus on tõenäoliselt hajunud. Uued tulijad 2013. aastal olid kõrge intensiivsusega intervalltreening ning keharaskusega treening. 2014. aastal koostatud ennustused käesolevaks aastaks näitavad, et kolm kõige populaarsemat trendi on keharaskusega treening, kõrge intensiivsusega intervalltreening ning haritud, kvalifitseeritud ja kogenud fitness-spetsialistid. See, kas uued tulijad on püsivad trendid või paari aastased nähtused, selgub mõne aasta pärast (Thompson, 2014).

2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED

Töö eesmärgiks on anda ülevaade Tartu linna suuremates fitnessklubides töötavate rühma- ja personaaltreenerite haridustasemest ja kvalifikatsioonist ning kirjeldada ja hinnata erinevaid treeneriks saamise võimalusi.

Töö ülesanneteks on leida ühised tunnused, mis iseloomustaksid Tartu linna fitnessklubides töötavaid treenereid, arutleda treenerikoolituse kitsaskohtade üle ning leida vastused järgnevatele küsimustele:

1. Milline on Tartu suuremates fitnessklubides töötavate treenerite kvalifikatsioon ja haridustase?
2. Millised on kriteeriumid rühma- ja personaaltreenerina tööle asumiseks?

3. TÖÖ METOODIKA

3.1. Uuringus osalejad

Uuritavateks olid Tartu linna suuremate fitnessklubide rühma- ja personaaltreenerid. Suuremate klubide hulka kuulusid My Fitness Tartu klubid, Eesti Maaülikooli Spordiklubi, Fitlife Tartu, Tartu Ülikooli Akadeemiline Spordiklubi, Arena ja Arctic Sport Club Tartu. Valim moodustus fitnessklubide kodulehtedel olevate treenerite nimistu põhjal, mille alusel saadeti elektroonilise küsimustiku aadress e-maili teel neile treeneritele, kelle meiliaadress oli avalik. Ülejäänud juhtudel edastati fitnessklubi rühmatreeningute koordinaatorile palve jagada antud küsimustikku oma töötajatega. Kõik 33 vastanut kvalifitseerusid uuringus osalema.

3.2. Küsimustik

Küsimustik koostati Eformulari keskkonnas ning oli avalik vastamiseks perioodil 17. veebruar kuni 17. märts 2015. Uuringus osalejatele kinnitati, et vastamine on vabatahtlik ja anonüümne ning tulemusi kasutatakse vaid üldise statistika koostamiseks. Küsimustik koosnes kolmest osast. Esimene üldosa oli mõeldud kõigile vastamiseks ning osalejail tuli vastata 21 küsimusele, millest 16 olid kohustuslikud. Küsimuste eesmärk oli saada ülevaade treenerite üldisest profiilist, haridustasemest, töökoormusest, töökeskkonnast, läbitud täiendkoolitustest ning vaba aja kehalisest aktiivsusest. Küsimused olid valdavalt valikvastustega, paaril juhul oli võimalik ka mitme vastusevariandi märkimine.

Küsimustiku teine osa oli mõeldud vaid personaaltreeneritele täitmiseks ja koosnes 10 küsimusest. Antud osa eesmärgiks oli saada ülevaade personaaltreenerite töökoormusest, täiendavatest oskustest ja kvalifikatsioonidest. Viimane küsimustiku osa oli mõeldud täitmiseks rühmatreeneritele ning koosnes 8 küsimusest, mille eesmärgiks oli luua ülevaade rühmatreeneri tööks vajalikest omadustest.

3.3. Statistiline andmetöötlus

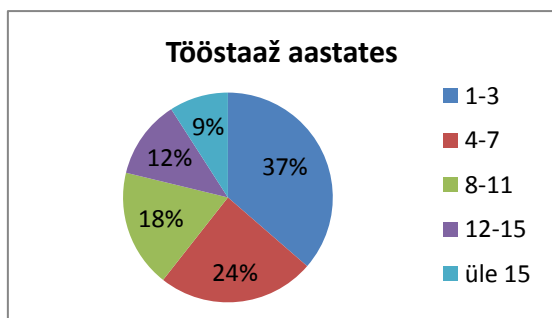
Kõik ankeetküsitluse käigus kogutud andmed sisestati MS Excel 2010-sse. Tunnuste vaheliste seoste hindamiseks kasutati statistikaprogrammi Statistica 12, mille abil leiti Spearmani korrelatsioonikordajad r_s , et teostada korrelatsioonanalüüs. MS Exceli abil koostati tunnuste baasil jaotustabelid ning nende põhjal vastavad diagrammid. Tunnuste vahelise

erinevuse olulisuse hindamiseks kasutati Mann-Whitney U-testi. Madalamaks olulisuse nivooks valiti $p < 0,05$.

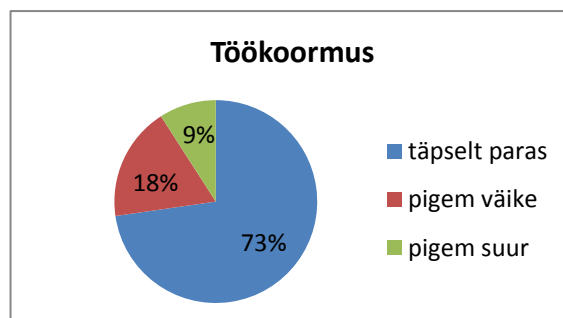
4. TÖÖ TULEMUSED

4.1. Treenerite töökoormus, -keskkond ja tööväline kehaline aktiivsus

Küsimustikule vastas 33 treenerit, kelle hulgas 26 naist (79%) ja 7 meest (21%). Uuritavad olid vanuses 18 – 55 ja nende keskmiseks vanuseks oli 33,3 eluaastat. 39% küsitletutest töötab mitmes spordiklubis, kõige enam märgiti töökohaks My Fitness Tartu klubid (n=16). 30% vastanutest töötab ka mõnes muus spordiklubis, mida ankeedi vastusevariantide hulgas polnud. Suur osa treeneritest (n=11) on erialast tööd teinud kuni 2 aastat, üle 15 aasta kogemusi on vaid kolmel treeneril (joonis 1). Vanuse ja tööstaaži vahel ilmnas märgatav positiivne korrelatsioon ($r_s=0,79$). Rühmatreeninguid juhendab koguni 91% ning personaaltreeninguid vaid 24% vastanutest. Treeneritöö on põhiametiks ainult 33 protsendil küsitletutest, 67% treeneritest töötab lisaks ka mõnel muul ametikohal. Töökoormust hindas täpselt parajaks 73%, pigem väikeseks 18% ning liiga suureks 9% küsitletutest (joonis 2). Vaid 13% treeneritest ei ole tööväliselt kehaliselt aktiivsed, aga kuna nende keskmine juhendatavate praktiliste tundide arv nädalas on 10 – 15, siis hindasid nad oma üldist kehalist aktiivsust siiski piisavaks. Töövälise aktiivsuse vormidena toodi välja näiteks sörkjooks, ujumine, matkamine/kõndimine, rattasõit, jõusaalitreening, rühmatreeningud ja tantsimine.



Joonis 1: treenerite tööstaaž aastates



Joonis 2: treenerite hinnang töökoormusele

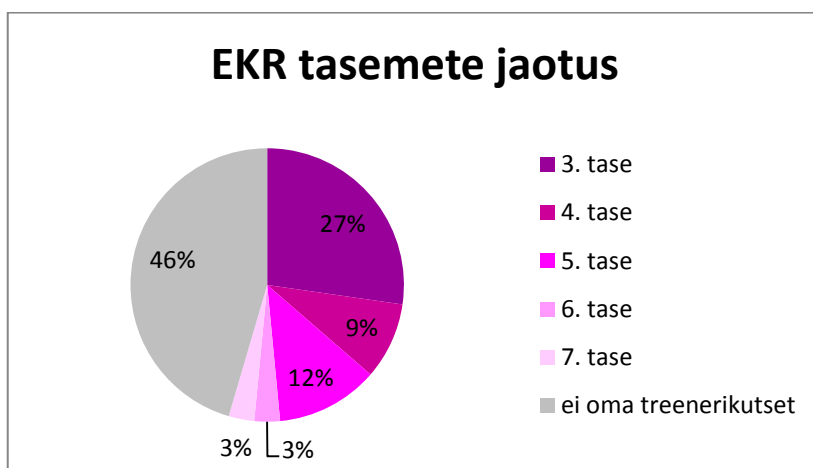
Rahulolu töökeskkonnaga oli enamasti positiivne. 85% vastanutest hindas töökeskkonda suurepäraseks või oli rahul, kuigi esineb väiksemaid puudujääke. 15% arvates võiksid aga mitmed asjad töökeskkonnas teisiti olla. Ka töökollektiiviga oldi enamasti rahul. Suurepäraseks hindas kolleege 76% ning väga heaks 15% treeneritest. Enamasti heaks pidas kollektiivi 9% vastanutest ja seda peamiselt seetõttu, et paljudega ei kohtu ega suhtle. Treeneritöö on paraku amet, kus mitmeid kolleege on võimalus näha alles ühisüritustel ning

igapäevane suhtlus on minimaalne, mistõttu on kogu kollektiivile raske hinnangut anda. Siiski on treeneritööst loobumisele mõelnud mõnikord 12%, harva 24% ja mitte kunagi 64% treeneritest.

4.2. Treenerite haridustase ja kvalifikatsioonid

Treenerite haridustaseme ja teiste uuritavate näitajate vahel statistiliselt olulisi seoseid ei leitud. Treenerite koguhulgast 21% omab keskharidust, kelle hulgas kuus treenerit, kellel bakalaureusekraad omandamisel. Erialane kõrgharidus, mille hulka kuuluvad nii kehalise kasvatus ja spordi kui ka füsioteraapia eriala, on 36 protsendil vastanutest. Mitteerialast kõrgharidust omab aga 43% treeneritest, kelle hulgas on enim keeleteaduste, ärijuhtimise ja keskkonnatehnoloogia esindajaid. Bakalaureuse- või magistrikraad on kokku 79% treeneritest, kellest 85% on omandanud hariduse Tartus ning 12% mujal Eestis.

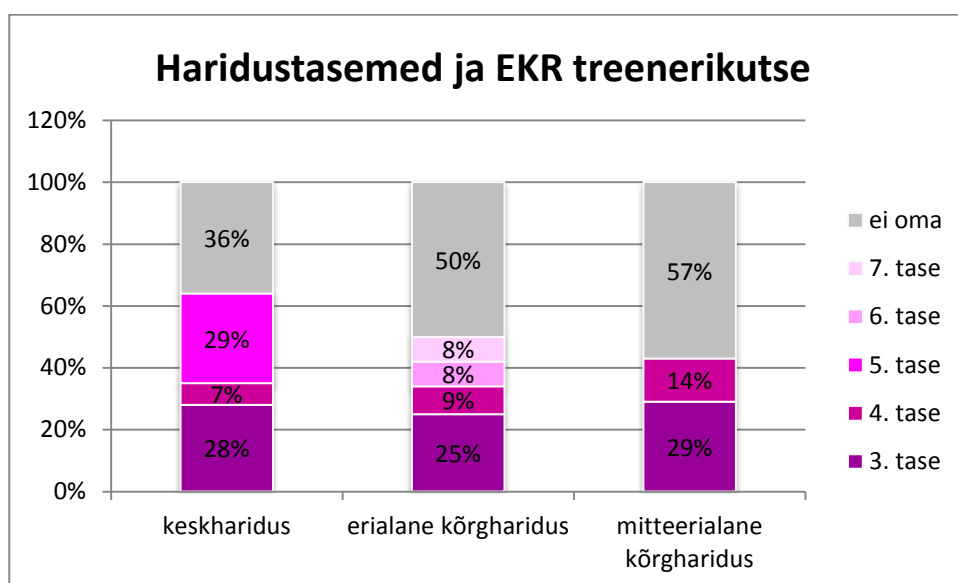
Treenerikutset omab 54% treeneritest. Keskharidusega treenerite hulgas on antud protsent 64, mitteerialase kõrgharidusega treenerite seas 43 ning erialase kõrgharidusega treenerite seas 50. Enamikul EKR treenerikutset omavatel treeneritel on kolmas või neljas tase (abitreener või nooremtreener). V (ehk treener) ja kõrgem tase on vaid 18 protsendil ja treenerikutse puudub lausa 46 protsendil kogu hulgast (joonis 3), mis näitab, et rahvuslikul tasemel kõrgelt kvalifitseeritud treenerite hulk on väike.



Joonis 3: EKR tasemete üldine jaotus

Üllatav on asjaolu, et mitteerialase kõrgharidusega treenerite hulgas on EKR kutsetaseme puudumine kõige märgatavam, keskharidusega treenerite seas aga kõige väiksem (joonis 4). Paraku tuleb tõdeda, et paljudel treeneritel puudub nii erialane haridus kui ka

treenerikutse. Mitteerialase kõrgharidusega treenerite hulgas leidub vaid EKR kolmanda ja neljanda taseme treenereid ning kõik viienda taseme treenerid on keskharidusega. Otsene seos haridustaseme ja treeneri kutsetaseme vahel küll puudub, kuid erinevused on siiski märgatavad. Ainsad 6. ja 7. EKR kutsetaseme omandanud treenerid olid erialase kõrghariduse omandanud treenerite seas, mis on igati õigustatud, kuna alates 6. tasemest on üheks nõudeks omandatud spordialane kõrgharidus. Erialase kõrgharidusega treenerite koguarvust vaid pooltel oli lisaks ka EKR treenerikutse, mis näitab, et ka spordialase kraadi omandanute hulgas ei peeta antud kutsetunnistust hädavajalikuks, et treenerina töötada.

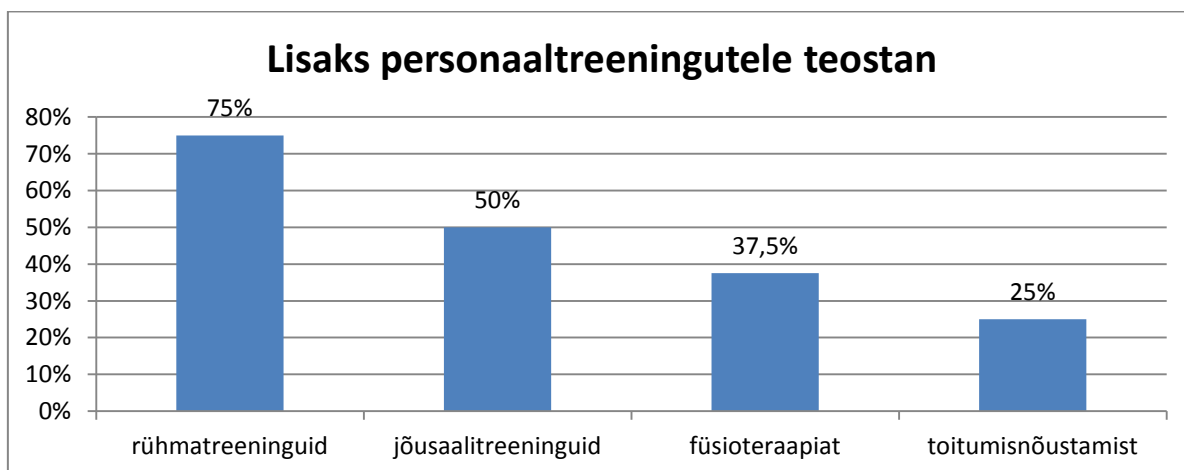


Joonis 4: EKR kutsetasemete jagunemine haridustaseme alusel

Üle 60% treeneritest osaleb enda sõnul täiendkoolitustel 1 – 3 korda aastas. Mida rohkem erinevate treeningstiilide tunde juhendatakse, seda enam osaletakse ka täiendkoolitustel ($r_s=0,44$). Koolituskulud tuleb enamasti treeneritel endil tasuda, harvem tasub need spordiklubi. Lisaks toimuvad ka spordiklubide sisesed koolitused, kus on võimalik end tasuta täiendada. Täiendkoolituse tunnistuse väljastamisega koolituste puhul toetab tööandja sageli osaliselt ehk tasub mingi osa ning ülejäänu jääb treeneri enda katta. Kontsepttreeningute puhul on samuti eraldi süsteem, kus treeneril on võimalus tellida täiendavaid lisa- ja abimaterjale, treeningmuusikat jms. Les Millsi treeningute andjatele toimuvad koolitused kord kvartalis. Väiksemaid loengusarju ja ideepäevi toimub aga igal kuul üle Eesti, seega treener, keda huvitab enese täiendamine, leiab kindlasti endale huvipakkuvad võimalused. Paraku tasub enamik treeneritest koolituskulud ise, mistõttu võib suurest tahtmisest mõnikord väheks jääda, kuna koolituste hind ei pruugi igaühele jõukohane olla.

4.3. Personaaltreenerite küsitlus

Personaaltreenerite küsitlusele vastas 3 mees- ja 5 naissoost treenerit (n=8) viiest erinevast spordiklubist. Mitte ükski neist pole aga Eesti Personaaltreenerite Liidu liige, kelle eesmärgiks on enda alla Eesti personaaltreenerid koondada. Pooled personaaltreeneritest on läbinud ka personaaltreeneri erialase koolituse ja omavad kehtivat litsentsi ning neil on ka enam personaaltreeninguid ühes kuus ($r_s=0,72$). Koolituse mitte läbinutest (n=4) pole kolmel ka EKR kutsetunnistust, kuid seevastu on kahel litsentseerimata treeneril omandatud spordialane kõrgharidus. Erialase koolituse läbinutest on kõigil olemas ka vähemalt 5. taseme treeneri kutsetunnistus ning erialane (n=1) või mitteerialane (n=3) kõrgharidus. 88% personaaltreeneritest pakub personaaltreeninguid vaid ühes spordiklubis. 38% personaaltreeneritest on erialase kõrgharidusega ja sama suurel protsendil puudub treenerikutse, kuid olulist seost nende näitajate vahel ei esinenud. 75% personaaltreeneritest annab lisaks ka rühmatreeninguid ning 50% jõusaaltreeninguid (joonis 5).



Joonis 5: Personaaltreeneri pakutavad lisateenused

Keskmiselt jääb ühe personaalse treeningu hind kliendile 20 – 30 euro vahele, kuid hinnad küündivad kuni 50 euroni ühe korra eest. Üllatavalt ei mõjuta oluliselt treeningu hinda haridustase, sugu, vanus ega kvalifikatsioonid, kuna kõige kallima tunnitasuga treenerite hulgas on nii kõrgelt kvalifitseeritud, kogenud ja koolitatud naissoost spetsialist kui ka keskharidusega, litsentseerimata ja poole vähema elukogemusega noormees. Tõenäoliselt on igal treeneril võimalik ise hind kujundada. Personaaltreeningu klientide arvuga ollakse enamasti rahul, kuna antud ametit ei peeta põhitööks ja seetõttu on mõistetav ka üldine seisukoht, et treenerid ise klientide otsimisega ei tegele, vaid kliendid leiavad neid iseseisvalt või teiste soovitusel. Valdavalt on teenuse ostjate seas rohkem naisterahvaid. Sageli ollakse arvamusel, et samasoolise treeneriga on parem koos treenida, kuna sel juhul on parem

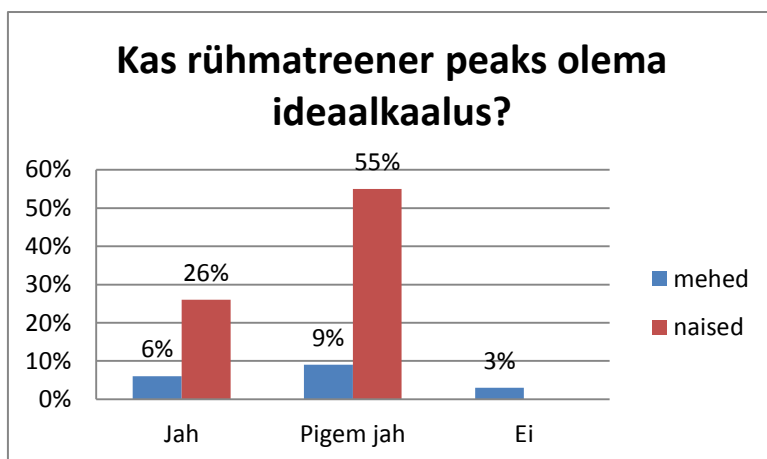
üksteise mõistmine. Antud küsitlusest seesugust seost ei ilmnenu, kuna nii üks nais- kui ka meestreener väitsid endal olevat pigem enam meessoost treenitavaid. Personaaltreenerite küsimustiku lõpus oli vaja kirjutada lühike selgitav lahendus probleemi korral, kui kliendi eesmärgiks on keha rasvamassi vähendada. Kuigi sõnastused ja tegevuste järjestused olid veidi erinevad, olid kõik treenerid ühisel arusaamal, et ka toitumine tuleb üle vaadata ja seda vajadusel muuta.

4.4. Rühmatreenerite küsitlus

Rühmatreenerite küsimustikule vastas 31 treenerit, kelle hulgas 25 naist ja 6 meest. Paljud rühmatreenerid (43%) annavad vaid ühte liiki tunde, nt keha ja meel, kardio, jõud, spinning jne, kuid suurem osa (57%) juhendab mitut eri liiki tundi. Näiteks lisaks jõutreeningutele ka tasakaalu ja jooga-stiilis tunde ning lisaks kardiotreeningutele ka intervalltreeninguid. Enamik treeneritest on pigem mitmekülgsed, kuna juhendavad treeningtunde, mis nõuavad erinevate kehaliste võimete head taset. Siiski on tendents, et naisterahvad juhendavad tõenäolisemalt mitut eri liiki tundi kui meesterahvad ($r_s=0,66$). Koguni 94% rühmatreeneritest leiab enda tundidele asendused enamasti probleemideta kas klubisiselt ($n=19$) või ka väljastpoolt klubi ($n=10$). Vaid kahel treeneril on sageli asenduste leidmisega probleeme ja nad on pidanud ka tunde seetõttu ära jätma. 20% treeneritest omab enda sõnul lisaks ka mõne muu treeningstiili litsentsi, mida hetkel ei juhendata. Need treenerid, kes omavad küll mingit litsentsi, kuid tundi teadmata põhjustel ei juhenda, on sagedamini mõelnud treeneritööst loobumisele ($r_s=0,48$).

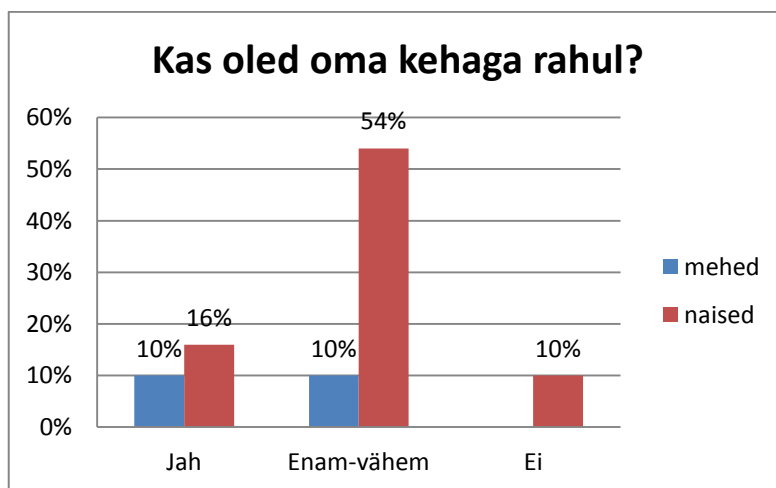
Ühe ülesandena tuli treeneritel valida nimistust kuus rühmatreenerile vajalikku omadust. Esimese kuue hulka kuulusid rõõmsameelsus ja positiivsus, sõbralikkus ja abivalmidus, hea füüsiline vorm, muusikaline kuulmine ja rütmitunnetus, viisakus ja kohusetunne ning improviseerimisoskus. Vähem tähtsate omaduste hulka jäid esmaabioskused ja tugev hääl. Antud järjestuse põhjal on kummaline asjaolu, et treenerite hinnangul on kõige olulisem olla rõõmsameelne ja positiivne, isegi kui füüsiline vorm ja muusikaline kuulmine pole niivõrd tasemel. Vaid 48% arvates peaks rühmatreener valdama esmaabioskuseid. Kuigi need võivad päästa mõnes olukorras kellegi elu, on esmaabioskuste vähene olulisus põhjendatav nende otsese nähtava mõju puudumisega treenitavatele, kes väärtustavad pigem tunnist saadavat energialaengut ja füüsilist koormust.

Küsimusele, kas rühmatreener peaks olema oma ideaalkaalus (joonis 6), vastas 32% jaatavalt, kuna enamikule treenitavatest on treener eeskujuks ja annab motivatsiooni. 65% treeneritest arvas, et hea füüsiline vorm on vajalik, kuid paar lisakilo ei ole määravad ning vaid üks isik oli eitaval seisukohal, et üle- ja alakaalulisus pole olulised, loevad isiksuse omadused.



Joonis 6. Treenerite arvamus rühmatreeneri väljanägemise kohta

Järgmisele küsimusele, kas treener ise on oma kehaga rahul (joonis 7), vastas „jah, kõik on nii nagu peab“ 26% treeneritest, valdav enamus (64%) oli vaatamata mõnele probleemsemale piirkonnale üldiselt rahul ning kolm treenerit tunnistasid, et ei ole oma välimusega rahul, kuid püüdleval parema väljanägemise suunas.



Joonis 7. Treenerite rahulolu kehaga

Paraku ei olnud nende kahe küsimuse vahel olulist seost ehk see, kui treener on arvamusel, et rühmatreener peaks olema ideaalkaalus, ei ennusta tema enda rahulolu oma kehaga. Samuti on siin segavaks faktoriks subjektiivne rahulolu ehk on võimalik, et mõni

treeneritest pole küll oma kehaga rahul, aga tegelikkuses on ta normaalkaalus ja näeb teiste arvates väga hea välja. Üllatavalt ei esinenud ka meeste ega naiste vahel arvamuses või enesehinnangus olulisi erinevusi, kuigi naisterahvad on väidetavalt loomult suuremad muretsejad oma väljanägemise pärast kui mehed, mida näitab ka naissoo ainuesindatus oma kehaga mitte rahul olijate hulgas.

Ühe küsimuse eesmärgiks oli saada rühmatreenerite endi hinnang oma töös vajalike teadmiste kohta ja see kõlas järgnevalt: „Kas Les Millsi kavade järgi treeninguid juhendav treener peaks olema läbinud anatoomia ja füsioloogia kursused?“. Les Millsi treeningud on teatavasti kindla struktuuriga ja treeneril endal on väga vähe vabadust kava muuta. Vastanutest 84% oli jaataval seisukohal, kellest mitmed lisasid põhjenduseks, et iga treener peaks olema kursis sellega, kuidas inimkeha toimib ning ükskõik mis treeninguid juhendav inimene peaks oskama vastata treenitava küsimustele ning terviklikku teenust ilma baasteadmisi omamata pakkuda ei ole professionaalne. Siiski oli ka 16% (n=5) treenereid, kes vastas antud küsimusele eitavalt. Paraku ainult kolm neist soovisid ka oma hinnangut põhjendada. Esimene kommenteeris, et Les Millsi programm ei näe ette asendite korrigeerimist muul moel kui harjutust demonstreerides või verbaalselt juhendades. Teine isik oleks vastanud nii ja naa, kuna on arvamusel, et mööda külge see maha ei jookse, kuid esmaoluline samuti pole. Kolmas isik lisas, et harjutuste õige sooritus ja variatsioonid on võimalik ka ilma anatoomia ja füsioloogia alaste teadmisteta selgeks saada. Küsimustiku esimese osa küsimusega seoses ülikoolikursuste läbimisega toitumise või sporditeaduste valdkonnas oli positiivne korrelatsioon ($r_s=0,53$) füsioloogia ja anatoomia teadmiste olulisuse hindamisega. Treenerid, kes ei ole osalenud ühelgi täiendaval koolitusel toitumise või sporditeaduste valdkonnas, ei väärtusta suurema tõenäosusega ka anatoomia ja füsioloogia alaste baasteadmiste omandamist.

5. TULEMUSTE ARUTELU

5.1. Haritud ja kvalifitseeritud treenerid

Tartu linnas töötavate rühma- ja personaaltreenerite hulgast omab spordialast kõrgharidust 36% ja treenerikutset 54% uuringus osalenutest. Ühest küljest näitavad numbrid, et paljud Tartus erialase kõrghariduse omandanud ei asu tööle treenerina suurematesse kohalikesse fitnessklubidesse või töötavad teistes linnades. Kuna Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonnas on põhiline rõhk kehalise kasvatuse õpetajate koolitamisel ning antud uuringus osalesid vaid fitnessklubides töötavad rühma- ning personaaltreenerid, siis on võimalik, et jäädakse küll Tartusse, kuid tööd leitakse võistlusspordile suunatud klubides. Enim treenereid (46%) on omandanud mitteerialase kõrghariduse, nendest koguni 57 protsendil puudub ka treenerikutse. Keskharidusega treenerite hulgas puudub EKR kutsetunnistus 36 protsendil küsitletutest. Antud protsentide põhjal on ilmselge, et suur osa Tartu fitnessklubides töötavatest treeneritest on alakvalifitseeritud, omades vaid mõne üksiku treeningstiili litsentsi, kuid läbimata spordivaldkonna üldiste ainete kursuseid. Ühest küljest on see arusaadav, kuna treeneritöö pole enamuse jaoks põhitöö, kuid samas paneb kahtlema treeneriameti väärtuses. Põhimõtteliselt igaüks, kellel on piisavalt finantsi, et tasuda koolitus ja paaril päeval või nädalavahetusel kursustel osaleda, võib asuda tööle treenerina. Sageli võivad just need paarinädalase koolituse läbinud olla palju enesekindlamad, arvates, et teavad vastust igale küsimusele (Lloyd, 2007).

Leidub ka muid võimalusi enese harimiseks. Vaid 21% kõikidest uuringus osalenutest väitis, et ei ole läbinud ühtegi sporditeooria või toitumise teemalist kursust, ehk 79% on kas ülikoolis või täiendkoolitusena vähemalt ühe vastavatest ainetest läbinud. Kindlasti ei anna aga ühel kursusel osalemine piisavalt teadmisi, et kõigega kursis olla, seetõttu on kasulik täiendavalt kvaliteetset kirjandust lugeda ning osaleda kogu karjääri vältel erinevatel koolitustel. Teaduskirjandust ja -artikleid lugeda on igati vajalik, kuid kasuks võib tulla ka ajakirjanduses levinud toitumis- ja treeningnõuannete lugemine, tänu millele on võimalik püsida kursis infoga, mida fitnessklubide külastajad valdavad ja aitab sageli seletada, kust mõningad müüdid tulevad. Eriti märgatav on igasuguste müütide levik toitumise valdkonnas. Kõrgema haridustasemega treenerid loevad aga enam õpikuid ja artikleid, kui usuvad massimeediat (Hare et al., 2000).

Spordiseaduses on küll selgelt sõnastatud, et treener on isik, kes omab treeneri kutsetunnistust kutseseaduse tähenduses, kuid siiski on enamikes fitnessklubides tööl kutsetunnistuseeta treenerid. Järelikult ei ole fitnessklubisse tööle asumisel üheks kriteeriumiks kutsetunnistuse olemine. Huvitav oleks küsitleda ka uuringus osalenud klubide juhatajaid või personalijuhte, et saada aimu, millised on treenerile esitatavad nõuded tööle kandideerimisel. Kui klubisse on tarvis näiteks Les Millsi treeningut juhendavat treenerit, siis ilmselgelt on esimeseks kriteeriumiks vastava treeningstiili litsents, isegi kui temaga konkureerival kandidaadil on spordialane kõrgharidus ja treeneri kutsetunnistus. Kuna rühmatreeneri puhul hindasid treenerid ise kõige olulisemaks omaduseks positiivsust ja rõõmsameelsust, siis on igati võimalik, et töö saab pigem särtsakas ja heatujuline ja mõne üksiku litsentsi omandanu kui emotsioonitu, kõrgelt haritud ja koolitatud spordispetsialist. Kohati on see ka õige, kuna treenitavad soovivad treeningust positiivset energiat ammutada, aga kas inimene, kes ei ole läbinud ühtegi anatoomia ja füsioloogia alast kursust, võib ikka teisi juhendada? Treenerite hulgas leidub neid, kes arvavad, et saab ka ilma, kuid valdav enamus on siiski seisukohal, et igaüks, kes mõjutab kehaliste harjutustega teisi inimesi, peaks omama baasteadmisi inimkeha toimimisest. Ka töö autor on arvamusel, et üldised teadmised anatoomiast ja füsioloogiast on vajalikud, sest isegi kui rühmatreener teeb ise harjutusi korrektse tehnikaga, peab tal olema piisavalt teadmisi, et vastavalt treenitavate tasemele ja tervislikule seisundile neid muuta, ning teadma, kas ja mille jaoks mingi harjutus vajalik on.

Käesolevaks aastaks koostatud fitnessi trendide uuringus (Thompson, 2014) on kolmandal kohal haritud ja kvalifitseeritud fitness-spetsialistid, mis on aastate jooksul stabiilselt tabelis esimese kuue hulgas püsinud. Kuigi erinevaid trende ja hooajalisi nähtusi ilmub ikka ja jälle, on vajadus kvalifitseeritud treenerite järgi suur. Usutavasti oleks paljudel personaaltreeneritel soov läbida ka erialane koolitus, kuid kõrge hind võib olla üks põhilisi põhjuseid, mis seda seni takistanud. Tasuta spordialane kõrgharidus annab küll head baasteadmised, kuid personaaltreenerina töötamiseks vajalikest oskustest võib siiski puudu jääda. Kuna treeneriks saamiseks on erinevaid viise, siis vahest polegi spordialane kõrgharidus kõige õigem tee selle saavutamiseks, kuna tööturul on EOK poolt tunnustatud treeneritega üsna võrdsed võimalused. Eestis võib olla küll kehalise kasvatuse õpetajate järele suurem vajadus kui treeneritele, seda peamiselt paljudes koolides töötavate õpetajate kõrge ead tõttu, kuid haritud treenerid on sellegi poolest hinnatud ja trendiuuringu põhjal võib ennustada, et vajadus spordispetsialistide järele jääb püsima. Seetõttu on soovituslik ka ülikooli tasandil treenerite koolitamist jätkata.

5.2. Personaaltreeningu eripärad

Paljud fitnessklubide külastajad ei armasta rühmatreeninguid, kuid iseseisvalt ei julgeta või ei taheta jõusaalis treenida. Selleks, et saavutada kiiremaid tulemusi ning treenida eesmärgistatult, on pea igas klubis võimalik soetada personaaltreening. Hinnakiri on enamasti erinev, kallimat hinda küsivad sageli neist kõige kogenumad ning treenerid, kes pakuvad lisaväärtusi, mille hulgas näiteks erivajadustega inimeste treening, füsioteraapia või massaaž. Antud uuringust ei ilmnenud ühtegi konkreetset indikaatorit, mis võiks määrata personaaltreeningu hinna, kuid kindlasti on oma osa ka spordiklubi tingimustel. Eestis on võimalik enda reklaamimiseks liituda Eesti Personaaltreenerite Liiduga, paraku on seda võimalust kasutanud vaid vähesed. Üle Eesti on antud organisatsiooniga liitunud 13 treenerit (EPTL, 2015), uuringus osalenutest paraku mitte ükski, mistõttu on võimalik, et liikmeks astumine ei anna tööturul eeliseid või ollakse senise töökoormusega rahul, ega otsitagi kliendibaasi väljastpoolt enda spordiklubi.

Töö tulemustest selgus, et kõik personaaltreenerid (n=8) pidasid kaalu langetamise eesmärgiga kliendi puhul oluliseks ka toitumise hindamist ja korrigeerimist. Samas vaid 25% vastanutest ise pakub toitumisenõustamist. Võimalik, et toitumisenõustamise teenust otseselt ei pakuta, kuid oma püsiklientidele ollakse valmis nõuandeid ja soovitusi jagama. Kuna paljude treeningutega alustanud inimeste eesmärgiks on justnimelt kaalu alandamine, siis on personaaltreeneril isegi kohtustus omada toitumisalaseid teadmisi, kui ta soovib kvaliteetset teenust pakkuda ning aidata treenitava oma eesmärgini jõuda.

Personaaltreenerina töötades on kasulik omada teadmisi mitmest eri valdkonnast, tundes nii inimkeha, suhtluskunsti, psühholoogiat kui ka sporditeooriat. Iga lisateadmine ja pidev uute teadusartiklitega kursis olemine annab treenerile väärtust juurde. Tartu personaaltreeneritest on pooltel aga läbitud personaaltreeneri erialane kursus, 38% omab erialast kõrgharidust ning 63% EKR treenerikutset. Järelikult on teatud paberite omamine kasulik, kuid mitte hädavajalik, et antud ametikohal töötada. Kindlasti on võimalik algteadmistega või oma kogemuse põhjal koostada teisele isikule treening- või toitumiskava ja teha selgeks põhitehnikad, kuid kvaliteetne personaaltreening võib pakkuda palju enam. Eripärasusteks on näiteks treenitava ja treeneri suhtlus, kus treener pühendab kogu oma tähelepanu ühele inimesele, kohandab harjutused vastavalt tema iseärasustele ja füüsilisele võimekusele, jälgib iga tema liigutust, suudab tekitada usaldust ning motiveerida teda ka

iseseisvalt kehaliselt aktiivne olema. Võrreldes rühmatreeninguga on kõige suurem erinevus vahetu personaalne tagasiside, mis tagab ka võimaluse kiiremini eesmärgini jõuda.

Personaaltreeneri töö koosneb mitmest eri valdkonnast. Chiu ja kaasautorid (2010) jagasid need kolme valdkonda – õpetamine, saavutused ja teenindus. Õpetamise hulka kuuluvad nii tunni kvaliteet, instruktsioonid, innovaatus, tunni ülesehitus kui ka lõpptulemus kliendi jaoks. Saavutuste hulka aga müüginumbrid, klientide värbamine, turundus- ja kommunikatsioon ning meeskonnatöö. Teeninduse alla liigitati administratiivoskused, klubi atraktiivsuse parandamine, inimestega suhtlemine ja teadmiste jagamine teistega. Isegi kui personaaltreener on väga hea õpetaja ja suudab kliendi eesmärgini viia, siis klubi jaoks on olulised müüginumbrid. See tähendab pidevat pildil olemist, üritustel osalemist, julgust klientidele ise oma teenust pakkuda ja kliendibaasi püsivat laiendamist. Paraku ei ole aga ühegi uuringus osalenu põhiametiks personaaltreener, lisaks antakse rühmatreeninguid, jõusaaltreeninguid või töötatakse üldse mõnel muul erialal.

Üheks murekohaks on kindlasti ostujõuliste klientide hulk ja riigi majanduslik olukord. Eestis võib personaaltreeningu saada juba 20 euro eest, mujal maailmas on hinnaklass kordades kõrgem. Isegi ühe spordiklubi keti siseselt on hinnatase linnade ja klubide vahel erinev. Näiteks My Fitnessi ketis töötavate personaaltreenerite tunnihind kliendile on 30 – 50 eurot, seda sõltuvalt treenerist (My Fitness, 2015), aga Fitlife Tartu klubides on fikseeritud hind kliendile 25 eurot (Fitlife, 2015). Paraku on Eestis vähe inimesi, kes suudavad oma palgast kõik muud kulutused katta ning veel vähemalt kord nädalas personaaltreeneriga treenida. Seetõttu jääb paljudele ka teenus kättesaamatuks või kohtutakse paar korda, kuni treener koostab plaani iseseisvaks treenimiseks ning pikaajaline kliendisuhtlus hääbub. Alternatiivina tellitakse Internetist treeningkava ning oodatakse samasuguseid tulemusi kui personaaltreeneriga treenimisel. Just personaaltreeningu kättesaadavus ja jõukohasus ongi tänapäeval fitnessklubides suureks probleemiks. Paljudele fitnessklubide treeningutes osalejatele tuleks individuaalne lähenemine kasuks, kuid vaid vähesed saavad seda endale lubada.

Kliendi kogemust ja püsima jäämist mõjutavad mitmedki tegurid. Treeneri-treenitava suhe võib olla nii tööalane, sotsiaalne kui ka sõprussuhe. Paljud, kes on ühe treeneriga pikalt koos treeninud, suhtlevad treeneriga ka väljaspool tööaega. Võib juhtuda, et treener käitub ka psühholoogina, kuulates ära kliendi mured, mis ei pruugi alati vaid treeningualased olla. Kuigi treenitav ja treener võivad aja jooksul saada lähedaseks, tuleks säilitada

professionaalsus, kuna tegemist on endiselt ärialase kontaktiga. Personaaltreeneri omadused ja oskused on sageli need, mille kaudu treenerit ka tutvusringkonnas soovitatakse. Oskuste alla kuuluvad kliendi vajaduste väljaselgitamine, pingutuse aktiveerimine maksimaalseks soorituseks ning kompetentsus personaaltreeningu vallas. Iseloomu poolest on hea treener sõbralik, energiline, empaatiline ja positiivse suhtumisega, et kliendi tuju paremaks muuta. Siiski on mainitud ka treeneri sugu. Mõnel juhul ei kujutaks naissoost klient ette, et meessoost treeneriga võiks olla samasugune üksteise mõistmine, kuna naissoost treener suudab naise keha paremini mõista (Madeson et al., 2010). Tartu linna personaaltreenerite klientide hulgas on küll üldiselt rohkem naisi, kuid mees- ja naissoost treenerite eelistusi antud küsitlusest välja ei tulnud. Ka Inglismaal läbi viidud uuringust ilmnes, et otseseid eelistusi treeneri soo suhtes pole, kuigi märgiti, et vastassoost treener raskendab keskendumist (Fisher et al., 2013). Ilmselt sõltuvad eelistused inimesest ja vahest annab meeskliendile naissoost treeneriga treenimine suurema motivatsiooni, kuna ei taheta näida nõrk või saamatu. Ka meestreenerite käe all treenivatel naistel on selleks kindlad põhjused – olgu nendeks kogemused, spetsiifiline eriala, treeneri saavutused, tahe suurema koormusega treenida või mõni muu tegur, mis meestreenerini tee juhatanud.

Tõhusat koostööd saab hinnata ka eesmärkide saavutamise põhjal. Füüsilise võimekuse või kehamõõtmete muutus on nii treenitavale kui treenerile silmaga nähtav ning annab aimu, kas tehtud töö on õiges suunas. Lisaks keha koostise muutustele võib treening avaldada ka psühholoogilist mõju. Kui treener pidevalt julgustab, toetab ja motiveerib, on tõenäoline, et suureneb ka treenitava enesekindlus ning rahulolu oma kehaga, isegi kui see pole ideaalmõõtmetes ja –kaalus. Lisaväärtusena võib personaaltreeneriga harjutades saada kohusetundlikumaks, õppida rohkem pingutama, iseennast motiveerima ja leida inspiratsiooni aktiivset ja tervislikku eluviisi järgida (Madeson et al., 2010). Kõige eelneva põhjal järeldub, et personaaltreeneri töö ei koosne vaid erialastest teadmistest. Spordiklubi jaoks on hea treener see, kes kõige suurema käibe suudab tekitada, teenuse ostja jaoks aga hoopis treener, kes temaga pühendatult tegeleb. Teadmistest ja kvalifikatsioonidest võivad koostöö alustamisel veel olulisemad olla treeneri isiksuseomadused ja enesekindlus. Suhtlus- ja eneseväljendusoskus on olulised ka seetõttu, et iga klient on erinev ning treeneril tuleb osata inimtüüpe tuvastada, et leida konkreetsele kliendile sobivad treeningu ja motiveerimise vahendid ning suhtlusviis.

5.3. Rühmatreenerile esitatavad nõuded

Rühmatreeneri kõige olulisemaks omaduseks peeti rõõmsameelsust ja positiivsust, kuid kvaliteetse teenuse pakkumiseks on tarvis ka piisavalt teadmisi õpetatavast treeningstiilist ning oskusi oma keha tunnetada ning teiste tehnikat korrigeerida. Paljud rühmatreenerid annavad mitmeid erinevaid treeningtunde, seades nende kehale ka suuremad nõudmised. Kuna liigutusi näidatakse ette korrektse tehnikaga ja emotsionaalselt, siis pakub üks treeningtund kehale korralikku koormust. Uuringus osalenud treeneritest pea 40 protsendil on ühes nädalas rohkem kui kaheksa praktilist tundi, seega sageli on ka päevas mitu erinevas stiilis tundi. Heas vormis püsimine peaks olema tänu sellele tagatud. Paraku tunnistavad paljud treenerid, et on oma kehaga küll enam-vähem rahul, kuid leidub probleemseid piirkondi. Seda toetab enamuse arvamus, et treener peaks olema heas vormis, kuid paar lisakilo ei oma tähtsust. On aga neid, kelle arvates peaks treener olema ideaalkaalus, ja neid, kes on enda kehaga täiesti rahul. Rühmatreeningute külastajate arvamust siinkohal ei küsitud, kui tõenäoliselt on paljude arvates treener neile motivatsiooniks ja eeskujuks. Mõne inimese jaoks ei pruugi väljajoonistuvad kõhulihased treenerist paremat juhendajat teha, vaid probleemsete piirkondade esinemine annab hoopiski mõista, et ka treener on lihtsalt inimene nagu teisedki tunnis viibijad. Juhul kui klient arvab, et heas vormis treeneri tunde külastades on tal võimalik samasugune keha saavutada nagu treeneril, kes on tema iluideaalliks, siis on tõenäosus pettuda üsna suur. Igapäevaelu harjumused ja eluviis on sageli need, mis ideaalse vormi saavutamisel suurimad mõjutegurid on.

Greenleaf, McGreer ja Parham (2006) uurisid nii naissoost treenijate kui ka rühmatreenerite hinnanguid ja ootuseid välimusele. Klientide arvates peaks treener olema piisavalt heas vormis, et treeningriietes hea välja näha ning jaksaks terve tunni kaasa teha, kuid see ei pruugi tähendada ideaalkaalus olemist. Nii treenijate kui treenerite arvates on treener teistele eeskujuks. Sale, toonuses ja tugev keha on paljudele ideaaliks, kuid mitmeid kordi mainiti, et liiga lihaseline ei tohiks olla, kuna see ei ole enam naiselik. Ka mitmed treenerid tunnevad pinget olla vormis, kuna tuleb olla teistele eeskujuks ja lisaks on endal ilma üleliigsete kilodeta kergem liigutada. Ka treenerite hulgas mainiti, et soovitakse olla vormis, kuid mitte liiga lihaseline ja kuiv, kuna suur lihasmass ei ole naiselik ja väga madal rasvaprotsent viitab sageli toitumishäiretele. Loodetavasti on iluideaalid ja normid viimase kümne aasta jooksul muutunud ning naiste hulgas väheneb veel enam hirm treeningu mõjul liiga lihaseliseks muutuda.

Uuringu tulemustest selgus, et muusikaline kuulmine ja rütmitunnetus hinnati vähem oluliseks kui rõõmsameelsus ja positiivsus, sõbralikkus ja abivalmidus ning hea füüsiline vorm. Aeroobika põhitunnuseks on aga enamasti muusika rütmis harjutuste sooritamine (Dutchak & Vasilenko, 2013), mistõttu peaks igal rühmatreeneril olema oskus liigutusi muusika rütmi sobitada. Struktureeritud tundides ei ole treeneril tarvis palju improviseerida, kuna koolitajate poolt koostatud kava on eelnevalt selgeks õpitud, kuid näiteks zumbas ja teistes tantsutundides tuleb ka treeneri enda loovus kasuks. Liigutuste tehnika ja vigade parandamise viisid on enamasti eelnevalt teada, kuid rühmas võib leiduda ka isikuid, kellel on tervislikud piirangud teatud harjutuste sooritamiseks. Kas antud juhul tuleks treeneril soovitada treenitaval mõni teine treeningtund valida või kohandada harjutus temale sobivaks? Kindlasti peaks treeneril olema teadmised, kuidas vajadusel harjutusi muuta, kuid tunnis, kus viibib korraga mitukümmend inimest, on sageli võimatu igaühele individuaalselt läheneda. Võimalusel tuleks klientidele delikaatselt selgitada, et juhul kui näiteks hüpped on põlveprobleemide tõttu vastunäidustatud, siis oleks mõistlik vältida neid tunde, mille kavas on ette nähtud palju hüppamisi ja kükke. Paraku ei kuula ka kliendid sageli treeneri kommentaare või ei märka, et mõni vigade korrektuur võiks neile endile suunatud olla. Seetõttu on rühmatreeneril keeruline kindlustada iga inimese korrektne tehnika ja vigastuste vältimine, aga just tema vastutab klientide heaolu ja tervise eest enda läbiviidud treeningul.

5.4. Töö tugevused ja piirangud

Käesoleva töö eesmärgiks oli anda ülevaade rühma- ja personaaltreenerite haridustasemest ja kvalifikatsioonidest ning leida näitajad, mis iseloomustavad Tartu linna suuremate fitnessklubide treenerite tööd. Andmete analüüsist selgus, et üldine treenerite kvalifikatsioon on pigem madal ja treenerina töötamiseks ei leitud mingeid kohustuslikke kriteeriumeid. Töö eesmärgid ja ülesanded said täidetud ning treenerikoolituses esinevad probleemid esile toodud ja lahti mõttestatud.

Uuringus osalejate arv ($n=33$) oli piisav, et näha statistika jagunemist, kuid veel adekvaatsema info saamiseks peaks kaasama ka väiksemate fitnessklubide treenerid. Personaaltreenerite koguarv ($n=8$) oli liiga väike, et teha üldistusi kõikide Eestis töötavate personaaltreenerite kohta, huvitav oleks antud uuring läbi viia ka Tallinnas või mõnes väiksemas linnas, kuna sealsed tulemused võivad erineda Tartu linna omadest. Statistikast ei ilmnunud erinevate uuritud näitajate vahel ühtegi olulist seost (nivool $p<0,05$). See võib olla

tingitud osalejate madalast arvust või hoopiski treenerikultuuri kaootilisusest, kuna treeneriks saamise võimalusi on mitmeid, siis ei leidugi adekvaatseid tunnuseid, mille põhjal seoseid luua.

Käesolev töö lähtub treenerite poolt antud hinnangutest, tulevikus soovitab töö autor küsitleda ka spordiklubide juhatajaid, selgitamaks välja nende kriteeriumid uute treenerite palkamisel, ning fitnessklubide kliente, et leida omadused, mida nemad enim rühmatreenerites hindavad. Seejärel oleks võimalik leida, kas treenerite subjektiivne hinnang ja kogemused ühtivad fitnessklubi juhtivate töötajate ja küllastajate arvamusega.

6. JÄRELDUSED

1. Igaüks võib minimaalselt ühe koolituse läbimise järel treenerina töötada.
2. Kõrgelt kvalifitseeritud treenerite osakaal Tartu linna fitnessklubides on madal.
3. EKR treeneri kutsetunnistus ei ole paljudes Tartu fitnessklubides treenerina töötamiseks vajalik.
4. Spordialane kõrgharidus ei anna rühma-või personaaltreenerina töötamisel tingimata eeliseid.
5. Rühmatreener peab olema heas füüsilises vormis.
6. Tartu linna fitnessklubides töötavate treenerite seas leidub neid, kelle arvates pole anatoomia ja füsioloogia alased teadmised tunni juhendamiseks vajalikud.
7. Olulisi seoseid soo, vanuse, tööstaži, hariduse ja kvalifikatsiooni vahel ei esine.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Akerson, MA. Investigating personal fitness trainers' qualifications. PhD dissertation. University of Central Florida Orlando, Florida 2014.
2. Anderson G, Elliott B, Woods N. The Canadian personal training survey. Journal of Exercise Physiology online 2010; 13(5): 19-28.
<https://www.asep.org/asep/asep/JEPOctober2010Anderson.pdf> 15.05.2015
3. Boone T. Exercise Science is a meaningless degree. Professionalization of Exercise Physiology online 2010; 13(4): 1-14.
<http://www.asep.org/asep/asep/ExerciseScienceDegree.docx> 10.03.2015
4. Chiu WY, Lee YD, Lin TY. Performance evaluation criteria for personal trainers: an analytical hierarchy process approach. Social Behavior and Personality 2010; 38(7): 895-906. Doi 10.2224/sbp.2010.38.7.895
5. Dutchak M. Preparation of bachelors in the field of training „human health“ in Ukraine. Journal of Health Sciences 2013; 3(13): 150-162.
6. Dutchak MV, Vasilenko MN. The theoretical substantiation of fitness trainer's qualifying characteristics. National University of Physical Education and Sport of Ukraine 2013; 2: 17-21.
7. Efit koolitused. <http://www.efit.ee/EE/kontakt> 17.03.2015
8. EOK: Eesti Olümpiakomitee. Treenerikutse; 2015. <http://www.eok.ee/treenerikutse> 03.03.2015.
9. EPTL: Eesti Personaaltreenerite Liit. <http://eptl.ee/est/eptl-treenerid> 14.05.2015
10. ESR: Eesti Spordiregister, treenerite alamandmekogu.
<http://www.spordiregister.ee/treeneriteregister/> 03.03.2015
11. Fisher, JP, Platts C, Stopforth M. Attitudes toward and preferences for male and female personal trainers. International Journal of Exercise Science 2013; 6(4): 256-268.
12. Fitlife. <http://fitlife.ee/eeden-hinnakiri/> 28.04.2015
13. Forsyth G, Handcock P, Rose E, Jenkins C. Fitness instructors: How does their knowledge on weight loss measure up? Health Educational Journal 2005; 64(2): 154-167.

14. Greenleaf C, McGreer R, Parham H. Physique attitudes and self-presentational concerns: Exploratory interviews with female group aerobic exercisers and instructors. *Sex roles* 2006;54(3-4): 189-199. Doi: 10.1007/s11199-006-9337-4.
15. Hare SW, Price JH, Flynn MG, King KA. Attitudes and perceptions of fitness professionals regarding obesity. *Journal of Community Health* 2000; 25(1): 5-21.
16. Kravitz L. Highly effective personal training: an evidence based review of teaching strategies. *Strength and Conditioning Journal* 2010; 32(3): 87-89.
17. Kultuuri kutsenõukogu 2013. Kutse andmise kord treenerikutsetele.
<http://www.eok.ee/sites/default/files/treenerikutse/Kutse%20andmise%20kord%20treenerikutsetele-t%C3%A4iendus.pdf> 10.03.2015.
18. Lloyd C. Qualifications and an employer-led system: recruitment practices in the UK fitness industry. *SKOPE Research Paper* 75: 1-32.
<http://www.skope.ox.ac.uk/wordpress/wp-content/uploads/2014/04/SKOPEWP75.pdf> 17.03.2015.
19. Madeson MN, Hultquist C, Church A, Fisher LA. A phenomenological investigation of women's experiences with personal training. *International Journal of Exercise Science* 2010; 3(3): 13.
20. Malek MH, Nalbone DP, Berger DE, Coburn JW. Importance of health and science education for personal fitness trainers. *The Journal of Strength & Conditioning Research* 2002; 16(1): 19-24.
21. Matsin T. Treenerite tasemekoolituse ja täiendõppe raamõppekava 2005.
http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=17&SESSION_OIS=qpodsrnz 10.03.2015.
22. McAlpine M, Kreger B, Pfingsten K. Current fitness trends among Nirsa institutions. *Nirsa Journal* 1995; 19(2): 8-11.
23. My Fitness. <https://www.myfitness.ee/tallinn/rocca-al-mare/personaaltreeningute-hinnad> 28.04.2015
24. RT: Riigi Teataja. Spordiseadus. RT I 2005, 22, 148, 03.03.2015.
25. SA Kutsekoda. <http://www.kutsekoda.ee/et/kutsekoda/tutvustus> 03.03.2015
26. Smith Maguire J. Fit and flexible: The fitness industry, personal trainers and emotional service labor. *Sociology of Sport Journal* 2001; 18: 379-402.
27. Szumilewicz A. Multiple influences affecting the women's choice of a fitness club. *Baltic Journal of Health and Physical Activity* 2011; 3(1): 55-64
28. Steen-Johnsen K, Kierkegaard KL. The history and organization of fitness exercise in Norway and Denmark. *Sport in Society* 2010; 13: 609-624.

29. STS: Spordikoolituse ja –Teabe Sihtasutus. Treenerite koolitus 2015.
<http://www.spordiinfo.ee/Treenerite-koolitused> 03.03.2015
30. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2012. American College of Sports Medicine Health and Fitness Journal 2011; 15(6): 9-18.
31. Thompson WR. Worldwide survey of fitness trends for 2015. American College of Sports Medicine Health and Fitness Journal 2014; 18(6): 8-17.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, *Johanna Lepp*; 12.05.1989

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

Treeneriharidus ja –kvalifikatsioon Tartu linna suuremate fitnessklubide rühma- ja personaaltreenerite näitel,

mille juhendaja on *MSc, Inga Neissaar*

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 19.05.2015.